JURNAL JTIK
(JURNAL TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI)
KITA Komunitas Informasi Teknologi Aceh
OPEN ACCESS
E-ISSN: 2580-1643
Volume 11, Nomor 1, Januari 2027 | Pages: 234-239 | DOI: https://doi.org/10.35870/jtik.v11i1.7868

Komunikasi Interpersonal Orang Tua dengan Anak Sulung dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Rafly Raditya Wardana [1*], Herlina Suksmawati [2]

[1*,2] Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial, Budaya, dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

Corresponding Email: [1*]22043010268@student.upnjatim.ac.id.

Article History:
Received: 4 July 2026.
Revised: 15 July 2026.
Accepted: 25 July 2026.
Available Online: 1 November 2026.
Published: 1 January 2027.

Abstract

Interpersonal Communication between Parents and Firstborn Children Experiencing Quarter Life Crisis in Surabaya City. This study analyses interpersonal communication between parents and firstborn children experiencing Quarter Life Crisis in Surabaya. A descriptive-interpretive qualitative approach was used through in-depth interviews with six firstborn children aged 22-27 and their parents, supported by observation and documentation. The findings reveal that the crisis is shaped by career anxiety, family expectations, and the firstborn's symbolic responsibility. Firstborn children disclose selectively because they feel required to appear mature and reliable. Parental support becomes meaningful when it produces emotional safety, empathy, and non-judgmental responses

Keywords: Interpersonal Communication; Firstborn Child; Parents; Quarter Life Crisis; Early Adulthood.

Abstrak

Penelitian ini menganalisis komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak sulung yang mengalami Quarter Life Crisis di Kota Surabaya. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif-interpretatif melalui wawancara mendalam terhadap enam anak sulung usia 22-30 tahun dan orang tua, disertai observasi serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa krisis berkaitan dengan kecemasan karier, harapan keluarga, dan tanggung jawab simbolik anak sulung. Anak sulung cenderung selektif membuka diri karena merasa harus tampak dewasa dan dapat diandalkan. Dukungan orang tua menjadi efektif ketika menghadirkan rasa aman emosional, empati, dan respons tidak menghakimi.

Kata Kunci: Anak Sulung; Dewasa Awal; Komunikasi Interpersonal; Orang Tua; Quarter Life Crisis.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Copyright © 2027 by the authors. Published by Lembaga Komunitas Informasi Teknologi Aceh (KITA). All rights reserved.

E-ISSN: 2580-1643

1. Pendahuluan

Fenomena *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal semakin penting dibaca sebagai gejala komunikasi, bukan hanya persoalan psikologis individual. Generasi muda berada pada fase transisi yang menuntut kemandirian ekonomi, kepastian karier, pembentukan relasi, dan pemenuhan harapan keluarga. Dalam Indonesia, tekanan tersebut diperkuat oleh ketidakpastian lapangan kerja dan kompetisi sosial yang membuat masa dewasa awal tidak selalu berjalan linier. Pada fase ini, individu kerap mempertanyakan arah hidup, capaian diri, dan keberhasilan masa depan, sementara lingkungan keluarga tetap menaruh ekspektasi agar anak segera mandiri dan mampu mengambil keputusan secara dewasa. Bagi anak sulung, pengalaman tersebut cenderung lebih kompleks karena posisi kelahiran pertama sering diikuti peran simbolik sebagai contoh, pihak yang diharapkan lebih matang, dan calon penopang keluarga. Harapan tersebut tidak selalu disampaikan dalam bentuk tuntutan langsung, tetapi hadir melalui isyarat relasional seperti nasihat, perbandingan, penempatan sebagai panutan bagi adik, serta harapan agar anak pertama dapat menjaga nama baik keluarga. Posisi anak sulung akhirnya membentuk cara individu menafsirkan krisis, mengelola emosi, dan menentukan sejauh mana dirinya dapat terbuka kepada orang tua.

Dalam perspektif ilmu komunikasi, *Quarter Life Crisis* menjadi penting dikaji karena krisis ini berlangsung dalam jejaring relasi interpersonal. Komunikasi interpersonal memungkinkan individu menyampaikan kecemasan, menerima dukungan, melakukan negosiasi makna, serta membangun pemahaman bersama dengan orang terdekat. DeVito (2019) menempatkan keterbukaan diri, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan sebagai kualitas penting dalam relasi interpersonal. Mulyana (2007) juga menegaskan bahwa komunikasi antarpribadi memungkinkan individu menangkap reaksi verbal maupun nonverbal secara langsung. Karena itu, ketika anak sulung mengalami kebingungan mengenai pekerjaan, pendidikan, atau tanggung jawab keluarga, yang dipersoalkan bukan hanya isi pesan yang disampaikan, melainkan kualitas relasi yang membuat pesan tersebut aman atau tidak aman untuk diungkapkan. Tarigan dan Ritonga (2024) menyoroti peran komunikasi interpersonal dalam membantu remaja menghadapi tekanan psikologis. Rawaida (2024) membahas pengalaman komunikasi interpersonal mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Walid *et al.* (2025) menekankan keterbukaan diri remaja kepada orang tua dalam penentuan karier. Sementara itu, Nurfadillah Putri *et al.* (2025) menunjukkan kontribusi teman sebaya dalam membantu remaja akhir broken home menghadapi krisis. Permana dan Sulastri (2025) memperluas pembahasan *Quarter Life Crisis* dalam masa emerging adulthood. Meskipun kajian tersebut relevan, masih terdapat celah pada pembahasan mengenai dinamika komunikasi antara orang tua dan anak sulung. Penelitian sebelumnya banyak berfokus pada remaja, mahasiswa tingkat akhir, relasi teman sebaya, atau *self-disclosure* secara umum. Belum banyak kajian yang secara khusus melihat bagaimana anak sulung memaknai *Quarter Life Crisis* melalui komunikasi dengan orang tua, padahal posisi anak sulung dalam struktur keluarga membawa beban relasional yang khas. Berdasarkan celah tersebut, artikel ini bertujuan menganalisis komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak sulung yang mengalami *Quarter Life Crisis* di Kota Surabaya.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif-interpretatif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak bertujuan menguji hubungan antarvariabel secara statistik, melainkan memahami makna, pengalaman, dan proses komunikasi yang dikonstruksi oleh anak sulung ketika menghadapi *Quarter Life Crisis*. Realitas sosial dalam penelitian ini dipahami sebagai sesuatu yang dibentuk melalui interaksi, penafsiran, dan pengalaman personal dalam lingkungan keluarga. Informan utama terdiri atas enam anak sulung berusia 22-27 tahun, yaitu Achmad, Nela, Rangga, Joscha, Alfiyan, dan Iqbal. Informan pendukung berasal dari orang tua masing-masing untuk membantu membaca pola komunikasi keluarga dari dua sudut pandang.

Lokasi penelitian berada di Kota Surabaya dengan mempertimbangkan konteks sosial perkotaan yang dekat dengan tekanan pendidikan, pekerjaan, kompetisi karier, dan tuntutan kemandirian dewasa awal. Informan dipilih secara purposive berdasarkan kriteria: berstatus sebagai anak sulung, berada pada rentang usia dewasa awal, memiliki saudara kandung, serta merasa pernah atau sedang mengalami *Quarter Life Crisis*. Penelitian juga melibatkan orang tua sebagai informan pendukung untuk memperoleh konfirmasi mengenai peran anak sulung, pola komunikasi keluarga, dan bentuk dukungan yang diberikan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara *offline* maupun *online* (daring). Wawancara dilakukan kepada anak sulung sebagai informan utama dan orang tua sebagai informan pendukung. Observasi digunakan untuk memahami konteks interaksi dan respons yang tampak dalam proses

E-ISSN: 2580-1643

komunikasi, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data penunjang. Analisis data mengikuti model Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Kredibilitas data diperkuat melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan narasi anak sulung dengan pandangan orang tua serta catatan pendukung yang relevan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Quarter Life Crisis sebagai Pengalaman Relasional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak sulung memaknai *Quarter Life Crisis* sebagai fase kebingungan, keresahan, dan ketidakpastian mengenai masa depan. Bentuk krisis yang muncul meliputi kecemasan karier, rasa tertinggal dari teman sebaya, pertanyaan tentang kesesuaian pekerjaan dengan latar belakang pendidikan, tekanan finansial, dan kekhawatiran terhadap keberlangsungan keluarga. Pada titik ini, *Quarter Life Crisis* tidak hanya muncul sebagai kegelisahan batin, tetapi juga sebagai pengalaman relasional karena anak sulung menilai pilihannya melalui harapan orang tua dan kondisi adik-adiknya. Temuan ini memperlihatkan bahwa krisis dewasa awal pada anak sulung tidak berdiri sendiri. Ketika informan mulai memikirkan pekerjaan, penghasilan, dan masa depan, mereka sekaligus memikirkan bagaimana keputusan tersebut akan dibaca oleh keluarga. Salah satu informan menyatakan bahwa sebagai anak pertama, *Quarter Life Crisis* terasa lebih berat karena akan ada "beban di pundak" pada masa mendatang. Pernyataan ini menunjukkan bahwa identitas anak sulung membuat krisis personal berubah menjadi krisis yang ikut memuat tanggung jawab keluarga.

Informan 1 Anak Sulung

> "Aku Merasakan Quarter Life Crisis, ketika aku di momen mulai adanya aku perlu udah gak lagi sepenuhnya 100% mandiri secara biaya atau finansial. Ternyata ada beberapa part dari keluarga aku yang ternyata aku sudah mulai harus menanggung itu." (Wawancara, 2026).

Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan gagasan emerging adulthood yang menempatkan dewasa awal sebagai masa eksplorasi identitas, instabilitas, dan pengambilan keputusan besar (Arnett, 2000). Namun, dalam konteks anak sulung, eksplorasi tersebut tidak berlangsung sepenuhnya individual. Anak sulung melakukan negosiasi antara aspirasi personal dan kewajiban moral yang dibaca dari keluarga. Dengan demikian, *Quarter Life Crisis* dalam penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai proses komunikasi intrapersonal sekaligus interpersonal.

Posisi Anak Sulung sebagai Beban dan Tanggung Jawab

Sebagian besar informan menyatakan bahwa status sebagai anak pertama membuat fase krisis terasa lebih berat. Mereka tidak hanya mempertimbangkan masa depan sendiri, tetapi juga memikirkan orang tua, adik, dan keberlangsungan keluarga. Anak sulung dipandang sebagai role model, pihak yang harus lebih dewasa, serta figur yang kelak dapat menggantikan sebagian peran orang tua. Pada beberapa informan, hal ini tampak dalam kekhawatiran membiayai adik, menghadapi orang tua yang akan pensiun, atau menjadi tempat bergantung keluarga. Beban tersebut sering hadir secara implisit. Beberapa orang tua mengaku tidak ingin menuntut anak secara berlebihan dan memilih mendukung pilihan anak selama positif. Akan tetapi, anak sulung tetap menangkap adanya harapan moral untuk berhasil, mandiri, dan membanggakan keluarga. Inilah titik penting komunikasi interpersonal: tidak semua pesan keluarga disampaikan secara eksplisit, tetapi anak dapat menafsirkan sikap, pengalaman masa lalu, dan posisi dirinya sebagai pesan yang bermakna tuntutan.

Informan 4 Anak Sulung

> "Kalau aku yang memerasakan sebagai anak sulung sendiri, pasti ada beban yang tersendiri ya. Apalagi aku juga jadi contoh bagi adikku dan lain sebagainya. Pasti ada beban tersendiri ya. Seperti yang aku katakan sebelumnya, kalau misalnya ada beban tersendiri anak sulung ya. Tadi menggantikan peran ayah dalam menafkahi keluarga, yang sebentar lagi pensiun. Jadi menurutku ya ada beban tersendiri sih bagi anak sulung." (Wawancara, 2026).

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa urutan kelahiran memengaruhi peran sosial dalam keluarga. Anak sulung cenderung ditempatkan sebagai pihak yang lebih bertanggung jawab dan menjadi rujukan bagi adik. Dalam konteks komunikasi, posisi ini membuat anak sulung lebih berhati-hati ketika menyampaikan kegagalan atau kebingungan kepada orang tua. Mereka takut dipandang belum siap, mengecewakan, atau tidak mampu menjalankan peran yang selama ini dilekatkan pada dirinya.

Keterbukaan Diri Anak Sulung kepada Orang Tua

Keterbukaan diri anak sulung kepada orang tua tidak selalu berjalan langsung. Ada informan yang

E-ISSN: 2580-1643

dapat bercerita kepada orang tua, tetapi ada pula yang memilih memendam masalah atau hanya membuka sebagian cerita. Alasan utama yang muncul ialah kekhawatiran membuat orang tua cemas, takut dinilai gagal, dan merasa harus tetap terlihat kuat di hadapan keluarga. Dengan kata lain, anak sulung tidak hanya memilih pesan yang akan disampaikan, tetapi juga menghitung konsekuensi emosional dari pesan tersebut terhadap orang tua. Kondisi ini memperlihatkan bahwa *self-disclosure* anak sulung bersifat selektif. Keterbukaan baru muncul ketika anak merasa lawan bicara mampu mendengarkan tanpa menghakimi, tidak langsung membandingkan, dan tidak segera mengubah cerita menjadi nasihat yang menekan. Pada informan yang memiliki pengalaman deep talk dengan orang tua, komunikasi menjadi ruang untuk meredakan kecemasan dan menata ulang cara memandang masalah. Sebaliknya, ketika respons orang tua dipersepsikan kurang aman, anak memilih diam atau mencari dukungan pada teman, pasangan, maupun ruang sosial lain.

Informan 3 Anak Sulung

> "Kalau masalah yang lebih berat, mungkin aku pasti bakal cerita, cuma kalau masalah perkuliahan atau pekerjaan yang orang tua tidak perlu mengetahuinya, mungkin itu akan saya keep sendiri." (Wawancara, 2026).

Dalam teori komunikasi interpersonal, keterbukaan diri tidak dapat dilepaskan dari rasa percaya. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa anak sulung membutuhkan ruang komunikasi yang bukan hanya tersedia secara fisik, tetapi juga aman secara emosional. Orang tua dapat bertanya, tetapi pertanyaan tersebut belum tentu menghasilkan keterbukaan apabila anak merasa pertanyaan itu membawa penilaian. Karena itu, kualitas mendengarkan menjadi syarat penting sebelum nasihat diberikan.

Respon dan Dukungan Orang Tua dalam Komunikasi Interpersonal

Orang tua dalam penelitian ini umumnya menunjukkan bentuk dukungan yang beragam, seperti memberi motivasi, mengingatkan anak agar tidak menyerah, membebaskan pilihan selama positif, dan memberi teguran apabila anak dianggap perlu diarahkan. Sebagian orang tua telah menunjukkan perubahan pola komunikasi, dari semula lebih menuntut menuju lebih menerima pilihan anak. Perubahan ini penting karena memperlihatkan bahwa komunikasi keluarga bukan struktur yang tetap, melainkan dapat diperbaiki melalui kesadaran dan pengalaman. Namun, dukungan orang tua tidak otomatis membuat anak sulung terbuka. Pada beberapa kasus, anak tetap menahan cerita meskipun orang tua memberi motivasi. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan antara dukungan yang dimaksudkan oleh orang tua dan dukungan yang dirasakan oleh anak. Orang tua dapat merasa sudah mendukung, tetapi anak belum tentu merasakan dukungan itu sebagai ruang aman untuk menunjukkan kelemahan. Kesenjangan persepsi ini menjadi inti persoalan komunikasi interpersonal dalam keluarga. Komunikasi yang paling membantu adalah komunikasi yang empatik, suportif, dan tidak menghakimi. Empati membuat orang tua mampu membaca kesiapan emosional anak sebelum bertanya lebih jauh. Sikap suportif membantu anak merasa tidak sendirian dalam menghadapi kegagalan. Respons yang tidak menghakimi mencegah anak memaknai pembicaraan sebagai sidang penilaian. Ketika ketiga unsur ini hadir, komunikasi interpersonal dapat menjadi mekanisme coping yang membantu anak sulung mengelola kecemasan, memaknai ulang krisis, dan mengambil keputusan secara lebih jernih.

Informan 5 Orang Tua

> "Kalau saya ya itu tadi mas, tetap harus mendukung, apalagi saya orang tuanya. Mau bagaimana pun itu anak om dan harus om dukung, kalau enggak ya gimana anaknya mau semangat lagi. Tapi om pernah memarahi Alfiyan karena memang ada hal yang harus om marahin, pada akhirnya, om juga support sama Alfiyan." (Wawancara, 2026).

Temuan ini memperluas penelitian sebelumnya yang memandang komunikasi interpersonal sebagai dukungan dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Pada konteks anak sulung, dukungan tidak cukup dipahami sebagai intensitas percakapan atau banyaknya nasihat. Dukungan perlu dilihat sebagai kualitas relasi yang memungkinkan anak menyatakan kegagalan tanpa kehilangan martabatnya di hadapan keluarga. Dengan demikian, komunikasi orang tua dan anak sulung tidak hanya berfungsi sebagai pertukaran informasi, tetapi sebagai proses negosiasi identitas, tanggung jawab, dan rasa aman. Sikap mendukung dalam komunikasi interpersonal menggambarkan hubungan yang membuat setiap pihak merasa nyaman dan aman untuk menyampaikan pikiran maupun perasaannya tanpa takut dinilai, diremehkan, atau diserang secara verbal dan emosional (DeVito, 2019).

3.2 Pembahasan

Quarter Life Crisis (QLC) pada anak sulung di Kota Surabaya menunjukkan dinamika kompleks yang berkaitan dengan ekspektasi sosial dan tanggung jawab keluarga. Penelitian ini menemukan bahwa anak sulung sering kali merasa terjebak antara aspirasi pribadi dan harapan orang tua. Hal ini

E-ISSN: 2580-1643

sejalan dengan temuan Arnett (2000) yang menyatakan bahwa masa dewasa awal adalah waktu eksplorasi identitas dan pengambilan keputusan besar, di mana individu sering kali merasakan tekanan dari lingkungan sosialnya. Anak sulung, sebagai individu yang diharapkan menjadi teladan, sering kali mengalami kecemasan yang lebih besar terkait dengan karier dan masa depan. Penelitian Tarigan dan Ritonga (2024) menyoroti pentingnya komunikasi interpersonal dalam membantu remaja menghadapi tekanan psikologis, yang juga terlihat dalam pengalaman anak sulung yang berusaha untuk memenuhi harapan orang tua sambil mengelola kecemasan mereka. Keterbukaan diri yang selektif, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian ini, mencerminkan kebutuhan anak sulung untuk merasa aman secara emosional sebelum membagikan kekhawatiran mereka kepada orang tua. Hal ini sejalan dengan pandangan DeVito (2019) yang menekankan bahwa komunikasi yang empatik dan tidak menghakimi sangat penting dalam membangun hubungan yang sehat. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman tentang bagaimana posisi anak sulung dalam struktur keluarga dapat memengaruhi cara mereka berinteraksi dan berkomunikasi, serta bagaimana dukungan orang tua dapat berperan dalam mengurangi kecemasan yang mereka alami.

4. Kesimpulan

Komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak sulung yang mengalami *Quarter Life Crisis* di Kota Surabaya berlangsung dalam dinamika yang kompleks. *Quarter Life Crisis* dimaknai anak sulung sebagai kecemasan mengenai karier, pekerjaan, masa depan, dan tanggung jawab keluarga. Posisi sebagai anak sulung memperkuat krisis tersebut karena anak merasa harus menjadi teladan, lebih dewasa, serta siap membantu orang tua dan adik. Keterbukaan diri anak sulung kepada orang tua bersifat selektif dan sangat ditentukan oleh rasa aman emosional. Orang tua umumnya memberikan motivasi, nasihat, kebebasan, dan arahan, tetapi dukungan tersebut efektif apabila dipersepsikan anak sebagai respons yang empatik dan tidak menghakimi. Oleh karena itu, pola komunikasi keluarga yang dialogis, suportif, dan memberi ruang untuk kelemahan menjadi kebutuhan penting bagi anak sulung dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Penelitian selanjutnya dapat membandingkan pengalaman anak sulung dengan anak tengah atau anak bungsu agar dinamika urutan kelahiran dalam komunikasi keluarga dapat dipahami secara lebih luas.

5. Daftar Pustaka

Ahmaria, L. (2023). *Komunikasi interpersonal dalam menghadapi quarter life crisis (Studi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya)* [Skripsi].

Amalia, R., & Nurwati, N. (2022). Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap quarter life crisis pada dewasa awal. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 9*(1), 15-25.

Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi interpersonal. *Jurnal Multidisiplin Dehasen, 1*(3), 337-342.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469-480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469.

Badan Pusat Statistik. (2026). November 2025: Tingkat pengangguran terbuka (TPT) sebesar 4,74 persen dan rata-rata upah buruh sebesar 3,33 juta rupiah. *Badan Pusat Statistik*.

DeVito, J. A. (2019). *The interpersonal communication book*. Pearson Education, Inc.

Mulyana, D. (2007). *Ilmu komunikasi: Suatu pengantar* (9th ed.). PT Remaja Rosdakarya.

Nadeak, T. B., & Rustandi, D. (2024). Pola komunikasi keluarga dalam membentuk kesehatan mental Gen Z di era digital. *Jurnal Komunikasi, 11*(6).

Novillasari, M., & Mardhiyah, S. A. (2021). Hubungan antara persepsi terhadap harapan orang tua dengan ketakutan akan kegagalan akademik pada anak sulung. *Insight, 17*(2). https://doi.org/10.32528/ins.v%vi%i.1976.

Nurfadillah Putri, J., Surachman, A., & Bastaman, K. (2025). Peran komunikasi interpersonal teman sebaya terhadap remaja akhir broken home dalam mengatasi quarter life crisis. *Omnicom: Jurnal Ilmu Komunikasi Universitas Subang, 11*(1).

Permana, F. B., & Sulastri, A. (2025). Quarter life crisis pada masa emerging adulthood. *Psikostudia: Jurnal Psikologi, 14*(2), 187-195.

E-ISSN: 2580-1643

https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2.

Praptiningsih, N. A., Mil, S., Mulyono, H., Villarama, J. A., Tulo, N. B., & Olarte, N. S. (2025). Quarter life crisis in the communication process on early adulthood. *Jurnal ASPIKOM, 10*(1), 111. https://doi.org/10.24329/aspikom.v10i1.1658

Rahma, S. A., & Fitriana, Q. A. (2022). Strategi coping anak pertama yang mengalami quarter life crisis masalah pekerjaan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 12*(1), 323-334.

Rawaida, R. (2024). *Komunikasi interpersonal antarmahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi quarter life crisis (Studi fenomenologi pada mahasiswa UIN Suska Riau)* [Skripsi].

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Tarigan, R. H., & Ritonga, E. Y. (2024). Peran komunikasi interpersonal dalam menghadapi quarter life crisis pada remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora, 8*(2), 289-297. https://doi.org/10.23887/jppsh.v8i2.84181.

Walid, H., Ramadhon, A., & Hapsari, R. (2025). Self-disclosure remaja menghadapi quarter life crisis kepada orang tua dalam menentukan karir.